



江津

四面山夏日耍事多 清凉浪漫来打call

□江津区融媒体中心记者 王茜 通讯员 张贵

炎炎夏日，暑期热力十足，提到江津的消暑纳凉胜地，当然首选四面山。

秀美山水风光享受25℃的清凉

四面山是距离重庆中心城区最近的国家5A级旅游景区和度假区，仅1.5小时即可抵达，景区面积213.37平方公里，主要有望乡台、土地岩、龙潭湖、洪海、珍珠湖等核心景区，128个景点，富硒富氧之地、中国长寿之乡，自然景观独特，生态环境优美、旅游资源丰富，是休闲度假的旅游目的地。夏季气温在22—25℃，年均温度13.7℃，森林覆盖率达97%，负氧离子每立方厘米含量高达29000多个。清溪如带、千瀑高悬，酷暑炎热中，依然清凉无限。在这里，风不会早早吹动树梢惊醒山林，你也不用追着日出月落步履匆匆，城市的忙碌喧嚣尽数消弭在静谧山水之间。

为了让广大游客朋友度过充实愉快凉爽的假期，四面山特别向大家推介网红打卡地，你可以打卡“华夏第一高瀑”望乡台，垂直落差158米的瀑布在丹霞翠林中喷涌而下，在阳光的一缕缕音符中欢快起舞，架起一条彩色的霓虹，碰撞出“我在你眼里，你在我心中”的绵绵爱意；走进双胞胎村，细数村庄里那些双生奥秘，掬一捧双胞胎泉的甘泉，沁人心脾；有氧徒步攀爬天空之眼观日出日落，远眺连绵起伏的山脉，用双手触摸诗和远方；携手走进爱情天梯，感知徐朝清刘国江享誉中外的淳朴爱情故事，和伴侣在天梯脚下许下一生一世一双人的铮铮誓言。

值得一提的是，四面山暑期吸睛活动可谓是精彩纷呈、应接不暇。

十大主题活动掀起夏日狂欢

今年下半年，四面山发布了十大主题活动，将持续开展双城青少年无人机挑战赛暨第八届全国

青少年无人机大赛重庆市赛、2024年四面山飞行运动季活动暨全国滑翔伞邀请赛、重庆市象棋锦标赛、中国钓鱼明星嘉年华、文旅中国·渝见四面山暨第十七届中国七夕东方爱情节、2024中国全民健身走（跑）大赛（重庆·江津站）城市联动接力赛、绿水青山中国休闲运动挑战赛、第六届全国红色城市围棋邀请赛等十大主题活动。

除了以上系列重大活动，7—8月，大四面山片区针对度假人群、广大游客朋友，还推出了“清凉盛夏季、魅力四面山”系列活动，包括厨神争霸赛、糯玉米文化节、美食文化节、撮蛋比赛、垂钓比赛、球类联赛、晒酒以及“非遗进景区”民俗文化展示等群众喜闻乐见的文体活动、研学培训、写生观影等各类活动。此外，江津老年大学暑期班走进四面山，开设了声乐培训、运动康复训练理疗、健康茶饮、养生食品等服务休闲度假人群的特色活动，更好地满足不同游客群体多样化游玩需求，沉浸式乐享四面山。

当然，四面山不仅可以沉浸式观摩各种赛事活动，还有诸多耍事持续上新。

景区游乐体验上新畅玩一夏

感受非遗文化，领略古拙魅力。7—8月，在四面山会龙庄，除了穿越古庄园的前世今生，你还可以驻足戏台，欣赏变脸、武术、汉服等精彩表演，夜晚就着山风观一场星空下的露天电影。亲子游的家庭还有冰雪女王儿童剧陪你带娃；四面山景区大洪海上新竹竿舞、水上花船巡游、一苇渡江杂耍表演，同时，在上码头渝黔界碑处还可以欣赏江津区非遗表演——白沙杂耍，其表演形式丰富，包括传统彩扇魔术表演、彪刀钻圈、过火焰山、猴子爬杆、江湖言子、高台狮子等，大部分时候演员需在高空完成大量高难度动作，惊险的表演每次都能赢得观众惊喜喝彩。

夏日炎炎，无戏水不夏天，走进大洪海长岩子游乐园体验水上大冲关、UTV全地形车、森林小火车、皮划艇释放激情与活力；四面山珍珠湖浑水摸鱼、沙池公园、吊床，一半是亲子时光，一半是耳听林间低语，偷得浮生半日闲；走钢丝、林间旱滑、休闲茶栖、土地岩景区穿越瀑布的飞拉达等旅游体验也在暑期上新运营。可以说今年的四面山从游客体验出发，既“上新”又有“心”，切实在迎客、引客、留客上下足功夫。

景区周边配套游乐服务也是相得益彰，四面山乡亲农场山地越野车、魔网蹦床、玻璃铁索桥、滑道漂流；四面山滑翔伞飞行营地、滚石户外营地、双生会客厅等一站式吃喝玩乐都能满足广大游客愉快充实的假期需求。

精品民宿舌尖美食乐享盛夏

四季藏于其中，诗和远方都在这些民宿里！坐落在四面山各个角落的民宿已经成为游客纷至沓来的绝佳打卡地，“倚山、观山、隐山”的大乐之野，让每一个来此山居的人能与自然对话，更融入对雾都风土和传统技艺的致敬。山墅·星空民宿，是一家挂在悬崖峭壁上的绝美民宿，整个项目依山而建，近12栋设计新颖的单体建筑，全部建设在斜坡66度以上的险峻山间，既有让人叹为观止的悬崖挂屋，又有玻璃屋，临崖修建的玻璃栈道，成为游客



冷水酸菜鱼

必打卡的“天空之境”，非常出片；阅山民宿，被游客誉为“爱与自然”“诗与远方”天然融合的“亲子研学基地”和“洗心旅居目的地”；归隐·山水野奢民宿，如同一幅画卷中的浓墨轻笔，这里被誉为“四面山马尔代夫”，宁静地隐藏在山水之间，独立于半岛之上；花溪谷露营地，露在山谷中，与自然为邻，拉上帐篷就是家，迈出就是山川湖海，看看风景，听听晚风，静享人间美好。四面山还有很多民宿值得广大游客朋友前来休闲度假，静享独处的安宁。

今朝有食今朝品，纳凉度假期间，四面山还有诸多宝藏美食供吃货朋友打卡。白天游山玩水间，夜晚不妨走进滨湖美食街一品山中的烟火气，火盆烧烤、西施烧烤、自助烧烤、火碗火锅，约上一群小伙伴，来一场烧烤趴，当真是自得其乐。本土美食四面山腊肉、富硒冷水鱼、泉水豆花皆是各大餐桌的招牌必点菜，还有养生滋补美食深受喜爱，四面山药王谷的药膳天麻土鸡汤、陈皮红烧肉、柴胡小炒、黄精炖鸡石斛豆花、石斛馒头、石斛茶等不仅美味又健康，还滋补又长寿。值得一提的是，四面山双生美食也跃然餐桌成为游客青睐的美食之一，受双生文化的影响，双生宴最大特点便是一菜两吃，每道都是地道的山野美食，不仅如此，富硒土壤孕育出了新鲜的食材，用独特的烹饪方式，领略大自然的馈赠，还有双生凉糕，用富硒泉水泡米磨浆制作成的凉糕爽滑细嫩，晶莹剔透，享有“盘中赏玉 舌尖品玉”的美誉。

避暑纳凉，四面山既有让你拥抱蓝天的勇气，又有戏水乘凉的栖居，还有丛林穿越的探趣，更有攀登山顶的快意。盛夏避暑，四面山给你最有仪式感的假期记忆，玩乐嬉戏一夏。



翼翔飞行体验



竹竿舞



体验水上大冲关



吃双生宴

本版图片由江津区融媒体中心提供